

**Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado**  
**Tabella dietetica vegana: Menù Invernale**

	<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>
<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con lenticchie</li> <li>➤ Cavolfiore gratinato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al pomodoro</li> <li>➤ Burger vegetale<sup>9v</sup></li> <li>➤ Lattughino olio e limone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Risotto allo zafferano</li> <li>➤ Ceci all'olio<sup>10v</sup></li> <li>➤ Spinaci all'olio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con broccoletti</li> <li>➤ Tofu con salsa di soia<sup>11v</sup></li> <li>➤ Patate novelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sartù di riso con ragù di seitan e formaggio vegetale<sup>1v</sup></li> <li>➤ Carote olio e limone</li> </ul>
<b>SECONDA SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Risotto con zucca</li> <li>➤ Tofu con salsa di soia<sup>11v</sup></li> <li>➤ Songino olio e limone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con fagioli</li> <li>➤ Spinaci all'olio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al pomodoro</li> <li>➤ Burger vegetale<sup>9v</sup></li> <li>➤ Broccoletti gratinati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pizza al pomodoro e formaggio vegetale<sup>2v</sup></li> <li>➤ Carote olio e limone</li> <li>➤ Budino di soia al cioccolato<sup>13v</sup></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con broccoletti</li> <li>➤ Fagioli all'olio<sup>10v</sup> con scarole stufate</li> </ul>
<b>TERZA SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al pomodoro</li> <li>➤ Lenticchie all'olio<sup>10v</sup></li> <li>➤ Spinaci all'olio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gâteau di patate con affettato e formaggio vegetali<sup>3v</sup></li> <li>➤ Erbette all'olio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con ceci</li> <li>➤ Spinaci all'olio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Risotto al pomodoro</li> <li>➤ Tofu con salsa di soia<sup>11v</sup></li> <li>➤ Patate al forno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con cavolfiore</li> <li>➤ Burger vegetale<sup>9v</sup></li> <li>➤ Lattughino olio e limone</li> </ul>
<b>QUARTA SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al forno con ragù di seitan e formaggio vegetale<sup>4v</sup></li> <li>➤ Broccoletti olio e limone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al pesto vegetale<sup>5v</sup></li> <li>➤ Affettato vegetale</li> <li>➤ Scarole stufate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con zucca</li> <li>➤ Burger vegetale<sup>9v</sup></li> <li>➤ Erbette all'olio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con piselli</li> <li>➤ Tofu con salsa di soia<sup>11v</sup></li> <li>➤ Carote olio e limone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Risotto al pomodoro</li> <li>➤ Lenticchie all'olio<sup>10v</sup></li> <li>➤ Pura di patate</li> </ul>

È prevista la distribuzione di:

- tre volte la settimana pane con farina di tipo 0 e due volte la settimana pane con farina di grano integrale;
- frutta fresca di stagione tagliata (somministrate due volte la settimana mela di IV gamma).

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B<sub>12</sub>, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega<sub>3</sub>, Proteine e Calcio.

**Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado**  
**Tabella Dietetica vegana: Menù Estivo**

	<b>LUNEDÌ</b>	<b>MARTEDÌ</b>	<b>MERCOLEDÌ</b>	<b>GIOVEDÌ</b>	<b>VENERDÌ</b>
<b>PRIMA SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Risotto con zucchine</li> <li>➤ Hummus di ceci<sup>12v</sup></li> <li>➤ Patate novelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con lenticchie</li> <li>➤ Carote alla julienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al pomodoro</li> <li>➤ Burger vegetale<sup>9v</sup> con crema di verdure miste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al pesto vegetale<sup>5v</sup></li> <li>➤ Tofu con salsa di soia<sup>11v</sup></li> <li>➤ Songino olio e limone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con fagioli</li> <li>➤ Spinaci all'olio</li> </ul>
<b>SECONDA SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta tricolore con tofu<sup>6v</sup></li> <li>➤ Scarole stufate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Risotto con patate</li> <li>➤ Burger vegetale<sup>9v</sup></li> <li>➤ Pomodori alla mediterranea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al pomodoro</li> <li>➤ Tofu con salsa di soia<sup>11v</sup></li> <li>➤ Lattughino olio e limone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con ceci</li> <li>➤ Patate, fagiolini e pomodori all'insalata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al pomodoro</li> <li>➤ Lenticchie all'olio<sup>10v</sup></li> <li>➤ Zucchine olio e limone</li> </ul>
<b>TERZA SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con zucchine</li> <li>➤ Tofu con salsa di soia<sup>11v</sup></li> <li>➤ Pomodori all'insalata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con piselli</li> <li>➤ Affettato vegetale</li> <li>➤ Spinaci all'olio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con ceci</li> <li>➤ Broccoletti gratinati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al pomodoro</li> <li>➤ Hummus di ceci<sup>12v</sup></li> <li>➤ Insalata mista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con patate</li> <li>➤ Burger vegetale<sup>9v</sup></li> <li>➤ Carote alla julienne</li> </ul>
<b>QUARTA SETTIMANA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con lenticchie</li> <li>➤ Patate, fagiolini e pomodori all'insalata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta al pomodoro</li> <li>➤ Fagioli all'olio<sup>10v</sup></li> <li>➤ Lattughino olio e limone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta con broccoletti</li> <li>➤ Tofu con salsa di soia<sup>11v</sup></li> <li>➤ Carote alla julienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Risotto con zucchine</li> <li>➤ Burger vegetale<sup>9v</sup></li> <li>➤ Pomodori alla mediterranea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pizza al pomodoro e formaggio vegetale<sup>2v</sup></li> <li>➤ Zucchine olio e limone</li> <li>➤ Gelato vegetale</li> </ul>

È prevista la distribuzione di:

- tre volte la settimana pane con farina di tipo 0 e due volte la settimana pane con farina di grano integrale;
- frutta fresca di stagione tagliata (somministrate due volte la settimana mela di IV gamma).

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B<sub>12</sub>, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega<sub>3</sub>, Proteine e Calcio.

*Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado  
Tabella Dietetica vegana*

***MENU FESTIVI***

<b><i>NATALE</i></b>	<b><i>CARNEVALE</i></b>	<b><i>PASQUA</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Gnocchi di patate al pomodoro</li> <li>➤ Burger vegetale<sup>9v</sup></li> <li>➤ Patate al forno</li> <li>➤ Dolce di Natale vegano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lasagna con ragù di seitan e formaggio vegetale<sup>7v</sup></li> <li>➤ Burger vegetale<sup>9v</sup></li> <li>➤ Patate al forno</li> <li>➤ Dolce di Carnevale vegano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cannelloni con tofu e spinaci<sup>8v</sup></li> <li>➤ Burger vegetale<sup>9v</sup></li> <li>➤ Patate al forno</li> <li>➤ Uovo di cioccolato vegano con sorpresa</li> </ul>

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B<sub>12</sub>, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega<sub>3</sub>, Proteine e Calcio.

*Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado*  
*Tabella dietetica vegana*

**CESTINI**

Alimenti	Grammature		
	<i>Infanzia</i>	<i>Primaria</i>	<i>Secondaria di I grado e adulti</i>
2 panini all'olio	40 g/cada uno	50 g/cada uno	60 g/cada uno
Affettato vegetale	30 g	50 g	60 g
Formaggio vegetale	25 g	50 g	75 g
Polpa di frutta (100 % frutta)	100 g	100 g	100 g
Una bottiglia di acqua naturale in PET	500 ml	500 ml	500 ml
Una confezione di biscotti frollini vegani	25 g	25 g	25 g

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B<sub>12</sub>, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega<sub>3</sub>, Proteine e Calcio.

*Scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di I grado*  
*Tabella dietetica vegana*

**RICETTARIO**

Grammature a crudo e al netto degli scarti

**PRIMI PIATTI**

N. 1 V	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1 <sup>^</sup> GRADO / ADULTI
SARTÙ DI RISO CON RAGÙ DI SEITAN E FORMAGGIO VEGETALE	Riso carnaroli	50 g	60 g	90 g
	Passata di pomodoro	q. b.	q. b.	q. b.
	Seitan macinato	20 g	30 g	50 g
	Piselli surgelati	20 g	20 g	40 g
	Formaggio vegetale	20 g	20 g	40 g
	Grattugiato vegetale	5 g	5 g	10 g
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
	Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
	Basilico	q. b.	q. b.	q. b.

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B<sub>12</sub>, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega<sub>3</sub>, Proteine e Calcio.

N. 2 V	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1 <sup>^</sup> GRADO/ADULTI
PIZZA AL POMODORO E FORMAGGIO VEGETALE	Impasto per pizza	135 g	200 g	250 g
	Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
	Grattugiato vegetale	10 g	10 g	10 g
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
	Basilico	q. b.	q. b.	q. b.

N. 3 V	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1 <sup>^</sup> GRADO/ADULTI
GÂTEAU DI PATATE CON AFFETTATO E FORMAGGIO VEGETALI	Patate	120 g	150 g	200 g
	Bevanda vegetale	q.b.	q.b.	q.b.
	Grattugiato vegetale	10 g	10 g	10 g
	Formaggio vegetale	20 g	20 g	30 g
	Affettato vegetale	20 g	20 g	30 g
	Pangrattato	q. b.	q. b.	q. b.
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B<sub>12</sub>, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega<sub>3</sub>, Proteine e Calcio.

	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
N. 4 V				
PASTA AL FORNO CON RAGÙ DI SEITAN E FORMAGGIO VEGETALE	Pasta di semola	50 g	60 g	90 g
	Seitan Macinato	20 g	30 g	50 g
	Formaggio vegetale	20 g	20 g	30 g
	Passata di Pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
	Grattugiato vegetale	5 g	5 g	10 g
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
	Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
	Basilico	q. b.	q. b.	q. b.

	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
N. 5 V				
PASTA AL PESTO VEGETALE	Pasta di semola	50 g	60 g	90 g
	Pesto di basilico vegetale	q.b.	q.b.	q.b.

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B<sub>12</sub>, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega<sub>3</sub>, Proteine e Calcio.

N. 6 V	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
PASTA TRICOLORE CON TOFU	Pasta di semola	50 g	60 g	90 g
	Pomodorini freschi	40 g	50 g	60 g
	Tofu	20 g	30 g	40 g
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
	Basilico	q.b.	q.b.	q.b.

N. 7 V	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
LASAGNA CON RAGÙ DI SEITAN E FORMAGGIO VEGETALE	Lasagna di semola	50 g	60 g	90 g
	Seitan macinato	20 g	30 g	50 g
	Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
	Formaggio vegetale	40 g	50 g	60 g
	Grattugiato vegetale	5 g	5 g	10 g
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
	Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
	Basilico	q. b.	q. b.	q. b.

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B<sub>12</sub>, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega<sub>3</sub>, Proteine e Calcio.

	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1 <sup>^</sup> GRADO/ADULTI
N. 8 V				
CANNELLONI CON TOFU E SPINACI	Cannelloni di semola	50 g	60 g	90 g
	Tofu	20 g	30 g	50 g
	Spinaci	40 g	50 g	60 g
	Passata di pomodoro	q.b.	q.b.	q.b.
	Grattugiato vegetale	5 g	5 g	10 g
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
	Cipolla	q. b.	q. b.	q. b.
	Basilico	q. b.	q. b.	q. b.

## SECONDI PIATTI

	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1 <sup>^</sup> GRADO/ADULTI
N. 9 V				
BURGER VEGETALE	Legume a scelta (ceci, lenticchie, fagioli)	50 g	60 g	70 g
	Patate	10 g	20 g	30 g
	Zucchine	10 g	20 g	30 g
	Pane grattugiato	10 g	10 g	10 g
	Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g
	Amido di mais	q. b.	q. b.	q. b.

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B<sub>12</sub>, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega<sub>3</sub>, Proteine e Calcio.

N. 10 V  LEGUMI ALL'OLIO	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI PRIMO GRADO  ADULTI
	Legumi precotti (lenticchie, ceci, fagioli)	80 g	90 g	100 g
Olio Extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g	

N. 11 V  TOFU CON SALSA DI SOIA	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^GRADO/ADULTI
	Tofu	50 g	70 g	100 g
Salsa di soia	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	5 g	

N. 12 V  HUMMUS DI CECI	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^ GRADO/ADULTI
	Ceci precotti	80 g	90 g	100 g
Succo di limone	q.b.	q.b.	q.b.	
Olio extravergine d'oliva	5 g	5 g	10 g	

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B<sub>12</sub>, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega<sub>3</sub>, Proteine e Calcio.

---

**ALTRO- DESSERT**

---

N. 13 V	INGREDIENTI	INFANZIA	PRIMARIA	SECONDARIA DI 1^GRADO/ADULTI
BUDINO DI SOIA AL CIOCCOLATO	Budino di soia al cioccolato	80 g	80 g	80 g

Tutti i prodotti utilizzati nelle preparazioni devono essere di origine vegetale. È fatto **divieto di somministrare prodotti di origine animale**. Si rende necessario verificare l'etichettatura secondo il *Regolamento (UE) 1169/2011*. Tale tabella può determinare carenze nutrizionali sub-cliniche o palesi ed è, pertanto, necessario provvedere alle necessarie supplementazioni di Vitamina B<sub>12</sub>, Vitamina D, Ferro, Zinco, Folati, LC-PUFA, Omega<sub>3</sub>, Proteine e Calcio.